



Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Picungremuk

Balanced Nutritional Portions Among Students of SDN 3 Picungremuk

Annida Nihayati^{1*}, Rahma Aulianisa², Listia Rahmadiana³, Ismi Desmia⁴, Riva Ahmad F⁵, Indri Ayu Widianti⁶

¹⁻⁶ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: 242103111125@student.unsil.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 17 Oktober 2025;

Revisi: 19 November 2025;

Diterima: 17 Desember 2025;

Terbit: 20 Desember 2025.

Keywords: *Community Service; Dietary Guidelines; Health; My Plate; Nutrition*

Abstract: *The low understanding of nutritious food choices among elementary school children remains a problem because it impacts their health, learning abilities, and future eating habits. A similar situation was found at SDN 3 Picungremuk, where students often choose flavored foods without considering their nutritional content. This community service activity aims to improve students' nutritional knowledge through education on the concept of "Isi Piringku" (My Plate). The implementation stages include identifying needs through observation and discussions with teachers, developing materials tailored to children's development, conducting interactive socialization, and practicing how to assemble a balanced meal plate using visual media. Evaluation was carried out through pre- and post-tests accompanied by food selection simulations. The output showed a significant increase in understanding. Before the education, most students were unable to combine foods correctly. After the activity, all participants were able to assemble a meal plate according to the principles of balanced nutrition. These findings prove that the use of visual media and hands-on practice is an effective method for instilling healthy eating habits in elementary school children.*

Abstrak:

Rendahnya pemahaman tentang pilihan makanan bergizi di kalangan anak-anak sekolah dasar menjadi permasalahan karena berdampak pada kesehatan, kemampuan belajar, dan kebiasaan makan mereka di masa depan. Kondisi serupa ditemukan di SDN 3 Picungremuk, siswa sering memilih makanan berasa tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi siswa melalui edukasi konsep "Isi Piringku". Tahapan pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan melalui observasi serta diskusi dengan guru, penyusunan materi disesuaikan dengan perkembangan anak, pelaksanaan sosialisasi interaktif, dan praktik menyusun piring makanan seimbang menggunakan media visual. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* yang dilengkapi simulasi pemilihan makanan. *Output* menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebelum edukasi, sebagian besar siswa belum mampu mengkombinasikan makanan dengan tepat, setelah kegiatan seluruh peserta dapat menyusun piring makan sesuai prinsip gizi seimbang. Temuan ini membuktikan bahwa penggunaan media visual dan praktik langsung merupakan metode yang efektif untuk menanamkan pola makan sehat pada anak-anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Gizi; Kesehatan; Pelayanan Masyarakat; Pedoman Diet; Piring Saya

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar merupakan isu sosial yang perlu mendapatkan perhatian serius karena berimplikasi langsung pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Ketidakseimbangan pola makan, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya kebiasaan membeli jajanan rendah gizi menjadi faktor yang memperburuk status gizi anak. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) nasional tahun 2018 menunjukkan 98,85%

penduduk usia 5-12 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur (Destriani & Heroza, 2023). Selain itu, penelitian Aulia (2022) mengungkapkan bahwa anak usia sekolah yang mengalami gangguan gizi cenderung mengalami kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi belajar. Temuan serupa juga disampaikan oleh Mayar dan Astuti (2021) bahwa kecukupan gizi berkaitan erat dengan kemampuan belajar dan daya tahan tubuh anak.

Kondisi awal di SDN 3 Picungremuk menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai makanan bergizi. Hasil observasi mengindikasikan bahwa siswa lebih sering memilih jajanan berdasarkan tampilan visual dibandingkan nilai gizi. Banyak di antara mereka belum terbiasa mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup, serta kurang memahami dampak jangka panjang dari kebiasaan makan yang tidak seimbang. Temuan ini selaras dengan penelitian Balqis et al. (2025) yang menjelaskan bahwa preferensi anak terhadap makanan cepat saji dan rendah gizi dipengaruhi oleh kurangnya edukasi gizi dan minimnya pembiasaan pola makan sehat baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Fokus pengabdian dalam program ini adalah memperkuat literasi gizi anak melalui edukasi sederhana namun efektif menggunakan pedoman Isi Piringku. Pedoman ini menekankan bahwa satu piring makanan sehat terdiri dari 50% diisi dengan sayur dan buah, sedangkan 50% lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan visual dan aktivitas interaktif terbukti membantu meningkatkan pemahaman anak mengenai makanan sehat serta mendorong perubahan perilaku konsumsi secara bertahap (Balqis et al., 2025).

Pemilihan SDN 3 Picungremuk sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada kondisi objektif bahwa siswa di sekolah tersebut masih memiliki pengetahuan terbatas tentang gizi seimbang dan belum terbiasa menerapkan pola makan sehat. Hal ini terlihat dari data observasi awal dan konfirmasi dari guru kelas yang menyatakan bahwa sebagian siswa sering mengonsumsi makanan berkalori tinggi namun rendah gizi saat jam istirahat. Dengan demikian, program ini relevan untuk dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan makan yang lebih baik.

Perubahan sosial yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan terjadinya perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat. Kegiatan dilakukan melalui pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal siswa, penyampaian materi menggunakan media menarik dan interaktif, serta post-test untuk melihat peningkatan pemahaman setelah intervensi.

Dengan pendekatan ini, program pengabdian diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang pada pola konsumsi anak dan turut berkontribusi pada penanganan masalah sosial terkait gizi pada anak usia sekolah dasar.

2. METODE

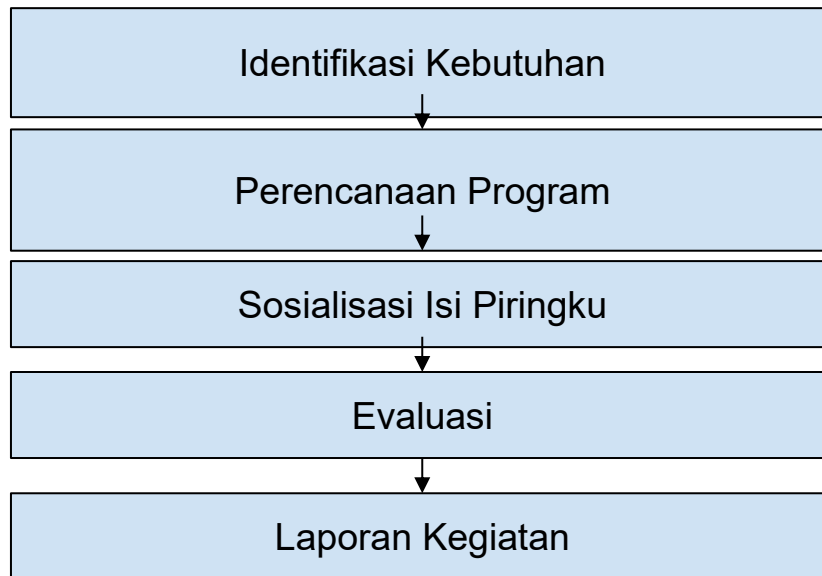
Subyek pengabdian pada kegiatan ini adalah murid kelas 5 SDN Picungremuk yang berjumlah 35 siswa dengan rentang usia 10–11 tahun. Lokasi sekolah berada di Jln. Syekh Abdul Muhyi Kp. Picungremuk Kel. Gunung Gede Kec. Kawalu Kota Tasikmalaya, wilayah pedesaan dengan kondisi masyarakat yang masih membutuhkan peningkatan literasi gizi serta pemahaman tentang pola makan seimbang. Pemilihan subyek ini didasarkan pada masih rendahnya pemahaman murid tentang komposisi gizi dalam makanan harian dan belum terbiasa menerapkan pola makan sehat. Hal ini terlihat dengan sebagian banyaknya siswa sering mengonsumsi makanan berkalori tinggi namun rendah gizi saat jam istirahat.

Perencanaan aksi dilakukan melalui pendekatan *community organizing* yang melibatkan berbagai pihak. Diantaranya Lurah Gunung Gede yang ditanyai mengenai masalah yang paling banyak atau dominan terjadi di kelurahan tersebut, dan beliau juga yang merekomendasikan masalah kesehatan/gizi buruk. Selain itu kita melakukan pertemuan awal dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar murid terkait pemahaman gizi, Murid kelas V yang dilibatkan untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang makanan sehat dan kebiasaan makanan sehari-hari melalui diskusi singkat, dan mahasiswa kelas A kelompok 8 Mata Kuliah Masalah Sosial dan Pembangunan Jurusan Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi angkatan 2024. Tahapan identifikasi kebutuhan ini dilakukan melalui observasi kelas, wawancara informal dengan guru, dan diskusi kelompok kecil bersama murid. Hasil temuan ini kemudian digunakan untuk menyusun program kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan konteks lokal, minat murid, serta keterbatasan fasilitas.

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi Isi piringku sehat, bergizi dan seimbang ini meliputi *participatory learning an Action*, ceramah interaktif, Demonstrasi Visual, Praktik penyusunan piring makanan seimbang dan refleksi akhir tanya jawab.

Sosialisasi ini melewati berbagai tahapan diantaranya tahapan identifikasi kebutuhan dengan melakukan observasi awal dan melakukan wawancara dengan guru mengenai permasalahan gizi dan pola makan siswa, perencanaan aksi dengan menyusun materi sosialisasi “isi piringku” dan menyiapkan media pembelajaran, selanjutnya tahapan pelaksanaan sosialisasi dengan penyampaian materi dan praktik penyusunan isi piringku, dan tahapan terakhir Evaluasi dan refleksi dengan melakukan sesi tanya jawab dan diskusi, pengamatan

kemampuan murid dalam menyusun piring makan seimbang dan penyusunan laporan hasil kegiatan.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

3. HASIL

Tahap awal kegiatan difokuskan pada analisis situasi dan kebutuhan mitra di SDN 3 Picungremuk, Kota Tasikmalaya. Berdasarkan observasi awal terhadap target sasaran, yakni siswa kelas 5A dan 5B dengan rentang usia 10–11 tahun, ditemukan adanya kesenjangan pemahaman terkait pola makan sehat. Pada usia sekolah dasar, anak-anak berada dalam fase pertumbuhan yang krusial, namun sering kali memiliki preferensi makanan yang didorong oleh faktor rasa dibandingkan nilai gizi. Hal ini sejalan dengan teori perilaku makan anak yang dikemukakan oleh Birch (1999), yang menyatakan bahwa preferensi makanan pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh faktor sensorik (rasa manis/asin) dan paparan lingkungan, bukan berdasarkan pengetahuan kesehatan. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi edukasi untuk memutus rantai kebiasaan makan buruk yang berisiko menyebabkan malnutrisi.

Merespons kebutuhan tersebut, kami merancang intervensi edukatif bertajuk "Isi Piringku: Sehat, Bergizi, dan Seimbang". Perencanaan mencakup penyusunan materi ajar yang sederhana namun informatif, serta pembuatan media alat peraga berupa replika makanan. Pemilihan media ini didasarkan pada teori perkembangan kognitif Jean Piaget (dalam Slavin, 2011), yang menempatkan anak usia 7–11 tahun pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak belum sepenuhnya mampu berpikir abstrak secara kompleks. Oleh karena itu,

penggunaan media konkret (replika makanan) sangat krusial untuk menjembatani konsep gizi yang abstrak menjadi visual yang nyata, sehingga materi lebih mudah diproses oleh kognitif siswa.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan melibatkan 30 siswa melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik. Pendekatan ini tidak hanya bersifat satu arah (*teacher-centered*), melainkan berpusat pada siswa (*student-centered*). Penerapan metode ini mengacu pada prinsip pembelajaran aktif (*Active Learning*) dari Silberman (2013), yang menekankan bahwa proses belajar akan lebih bermakna jika peserta didik diajak untuk mendengar, melihat, bertanya, dan mendiskusikan materi secara langsung. Interaksi dua arah yang terbangun selama sosialisasi membantu siswa merasa lebih terlibat dan termotivasi untuk belajar.

Pada sesi *pre-test*, 10 siswa sampel diminta menyusun menu secara bebas. Hasilnya, mayoritas piring didominasi makanan olahan yang disukai siswa tanpa sayur atau buah. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan gizi (*nutritional knowledge*) siswa masih rendah, yang menurut Contento (2007) merupakan salah satu faktor penghambat utama dalam pembentukan perilaku makan sehat.

Setelah dilakukan intervensi melalui pendekatan *game-based learning*, terjadi perubahan signifikan pada sesi *post-test*. Siswa mampu menyusun “isi piring” dengan komposisi lengkap (karbohidrat, protein, sayur, dan buah) sesuai pedoman gizi seimbang. Keberhasilan ini dapat dijelaskan melalui Teori Kerucut Pengalaman (*Cone of Experience*) dari Edgar Dale (1969). Dale menyatakan bahwa tingkat retensi (daya ingat) seseorang akan meningkat drastis hingga 90% apabila mereka melakukan simulasi atau praktik langsung (*“Doing the real thing”*), dibandingkan hanya 20% jika hanya mendengarkan ceramah.

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dokumentasi dan penyusunan laporan. Data peningkatan pemahaman yang diperoleh dari tahap evaluasi menjadi bukti empiris keberhasilan program. Hasil ini didiseminasikan untuk memberikan kontribusi pada literatur mengenai pentingnya strategi edukasi gizi yang adaptif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Isi Piringku Sehat, Bergizi dan Seimbang

Kategori Penilaian	Pre-test (Sebelum)		Post-test (Setelah)	
	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Mampu Menyusun Gizi Seimbang (Lengkap)	5	50%	10	100%
Masih Memilih Makanan Tidak Sehat	5	50%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Hasil evaluasi kuantitatif sebagaimana ditunjukkan dalam tabel di atas menggambarkan pergeseran perilaku kognitif siswa. Pada sesi *pre-test*, ditemukan 5 orang siswa yang piringnya masih didominasi oleh makanan rendah serat atau tinggi gula/garam (makanan tidak sehat). Hal ini menjadi indikator awal perlunya edukasi intensif.

Pasca-kegiatan, sebagaimana terlihat pada kolom *post-test*, tidak ditemukan lagi siswa yang salah dalam memilih jenis makanan. Ke-10 siswa sampel secara tepat mengisi piring mereka dengan kombinasi nasi (karbohidrat), lauk (protein), serta porsi sayur dan buah yang memadai. Hasil 100% ini menegaskan bahwa media visual “Isi Piringku” sangat efektif dalam membantu siswa memvisualisasikan konsep abstrak gizi seimbang menjadi praktik nyata.

4. DISKUSI

Kegiatan sosialisasi asupan gizi seimbang yang dilaksanakan pada siswa kelas 5 SDN 3 Picungremuk pada tanggal 14 November 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman awal yang masih terbatas mengenai pentingnya asupan makanan bergizi, menjaga kesehatan tubuh dan dampaknya terhadap kesehatan. Setelah sosialisasi mengenai asupan gizi seimbang dilakukan, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan yang terlihat dari kemampuan mereka menyebutkan contoh makanan bergizi, memahami konsep isi piringku yang berisikan makanan sehat yang wajib dikonsumsi agar memenuhi asupan gizi mereka, menjaga kesehatan tubuh dengan cara beraktivitas, jenis-jenis olahan makanan yang tidak sehat dan juga akibat dari mengkonsumsi makanan yang tidak sehat bagi kesehatan tubuh serta mengenali bahaya konsumsi makanan instan atau tinggi gula.

Kami juga ketika melakukan sosialisasi di kelas 5 SDN 3 Picungremuk mengadakan sesi *pre test* dan *post test* untuk mengukur ketercapaian pemahaman siswa terhadap materi yang kami sampaikan. Pada sesi *pre test* yang dilakukan sebelum pematerian menggunakan media pembelajaran yang berisikan berbagai jenis makanan sehari-hari yang mereka konsumsi seperti *junk food* dan jajanan yang sering ditemui di lingkungan sekolah tersebut dan makanan sehat, banyak dari siswa tersebut masih memilih makanan yang tidak sehat untuk dikonsumsi sehari-hari bahkan menjadikan makanan tersebut sebagai asupan utama mereka, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemahaman siswa masih terbatas mengenai makanan yang bergizi itu seperti apa. Selanjutnya kami melakukan *post tes* dengan media pembelajaran yang sama ketika *pre test* dan menghasilkan hasil yang signifikan karena semua siswa kelas 5 SDN 3 Picungremuk sudah bisa membedakan makanan yang bergizi, menjaga kesehatan tubuh, dampaknya bagi kesehatan mereka. Pada gambar 1 dan 2 kami melibatkan 10 siswa untuk mengikuti *pre test* dan *post test* sebagai sample untuk mengukur pemahaman siswa sebelum dan sesudah pematerian dilakukan.



Gambar 2. *Pre test* sebelum pematerian

Selama pematerian dan sesi diskusi berlangsung, siswa terlihat antusias karena materi disampaikan menggunakan media visual dan permainan edukatif menggunakan media pembelajaran yang menarik. Pendekatan ini membantu siswa memahami konsep lebih konkret, terutama terkait jenis makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan kebutuhan air minum harian. Hal ini menunjukkan bahwa metode partisipatif, penggunaan media visual efektif dan media pembelajaran dapat meningkatkan literasi serta pemahaman mengenai gizi pada anak usia sekolah dasar.



Gambar 3. *Post test* setelah pematerian

Meskipun telah diberikan pemahaman mengenai asupan gizi seimbang tetapi terdapat tantangan yang tetap muncul karena pola makan siswa yang sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan keterbatasan pilihan makanan di sekitar sekolah yang menjual makanan yang tidak memenuhi standar asupan gizi yang baik. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka sering membawa atau membeli jajanan yang kurang sehat karena siswa lebih mementingkan rasa yang enak daripada memperhatikan makanan yang sehat untuk asupan gizi mereka.

Berdasarkan temuan dalam kasus tersebut menegaskan perlunya pendekatan berkelanjutan, seperti edukasi kepada orang tua dan kolaborasi dengan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung asupan makanan sehat seperti menyediakan kantin yang hanya menjual makanan yang sehat dan bergizi atau membawa bekal dari rumah sehingga tidak membeli jajan yang tidak sehat ketika di area sekolah. Kegiatan ini sejalan dengan teori Perilaku Kesehatan (*Health Behavior Theory*), khususnya pendekatan Health Belief Model, yang menekankan bahwa perubahan perilaku dimulai dari peningkatan pengetahuan dan persepsi individu terhadap manfaat serta risiko suatu tindakan. Dalam konteks ini, pemahaman siswa mengenai manfaat gizi seimbang menjadi faktor penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat.

Selain itu dalam jurnal yang berjudul *Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches* mengutip dari teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) oleh Bandura (1977) yang mengemukakan bahwa pembelajaran terjadi melalui pengamatan, peniruan, dan pemodelan dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perhatian, motivasi, sikap, dan emosi masih relevan dengan kondisi sekarang, karena perilaku anak sangat dipengaruhi oleh contoh dan lingkungan sekitarnya.

Sosialisasi di sekolah dapat memberikan model perilaku sehat melalui guru dan kegiatan kelompok yang *aware* terhadap kesehatan, tetapi praktik di rumah tetap menjadi faktor penentu karena guru pertama bagi anak adalah orang tua nya sendiri sejalan dengan teori. Sehingga edukasi gizi perlu melibatkan keluarga agar pembelajaran yang diterima anak tidak bertentangan dengan kebiasaan di lingkungan rumah. Menurut pedoman Gizi Seimbang oleh Kementerian Kesehatan, anak usia sekolah membutuhkan edukasi yang konsisten agar mampu memilih makanan dengan benar. Kemenkes menekankan empat pilar gizi seimbang, yaitu (1) konsumsi aneka ragam makanan, (2) perilaku hidup bersih, (3) aktivitas fisik, dan (4) memantau berat badan.

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan sudah sesuai dengan pilar pertama, meski pilar lainnya juga penting untuk diperkuat dalam program lanjutan. Temuan bahwa siswa senang belajar melalui media visual mendukung teori pendidikan anak usia sekolah, yang menyatakan bahwa anak SD berada pada tahap operasional konkret (Piaget). Artinya, mereka belajar lebih efektif melalui contoh nyata, gambar, permainan, atau aktivitas langsung. Ini menjelaskan mengapa metode yang digunakan dalam sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman mereka.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berorientasi pada penyuluhan tentang asupan gizi yang seimbang dengan menggunakan pedoman "Isi Piringku" di antara siswa kelas 5 SDN 3 Picungremuk telah membawa perubahan positif yang signifikan dalam pengetahuan mereka. Sebelum dilakukan intervensi, pengetahuan siswa mengenai keseimbangan gizi masih sangat minim, yang terlihat dari kecenderungan mereka dalam memilih makanan hanya berdasarkan selera dan didominasi oleh pilihan jajanan yang tidak sehat. Setelah mengikuti sesi pembelajaran interaktif yang memanfaatkan metode pembelajaran berbasis permainan dan media visual, siswa menunjukkan perkembangan yang nyata yang dapat dilihat pada hasil post-test, di mana mereka sudah mampu merakit piring makanan peraga dengan makro dan mikro nutrien yang seimbang sesuai dengan pedoman yang ada. Keberhasilan ini membuktikan bahwa metode yang melibatkan partisipasi dan pendekatan yang konkret sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi pada anak-anak di jenjang sekolah dasar, sejalan dengan teori pertumbuhan kognitif yang dikemukakan oleh Piaget. Meskipun ada peningkatan yang cukup baik dalam pemahaman, tantangan utama yang dihadapi adalah dampak pola makan siswa yang berasal dari latar belakang keluarga dan keterbatasan akses terhadap makanan sehat di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, untuk mempertahankan dan memperkuat perubahan perilaku ini, diperlukan strategi yang berkelanjutan. Saran yang dianjurkan adalah memperluas pendidikan gizi agar mencakup orang tua dan keluarga, karena praktik yang dilakukan di rumah sangat berpengaruh dan mereka adalah pendidik pertama bagi anak. Di samping itu, lembaga pendidikan perlu membangun kerjasama yang aktif dengan kantin atau komunitas setempat guna menciptakan lingkungan yang lebih mendukung konsumsi makanan sehat, seperti menyediakan kantin yang menawarkan pilihan makanan bergizi atau mendorong siswa untuk membawa bekal dari rumah, sejalan dengan pendekatan Kesehatan Perilaku dan Teori Pembelajaran Sosial. Program lanjutan juga sebaiknya tidak hanya berkonsentrasi pada variasi

konsumsi makanan, tetapi juga harus menggabungkan komponen-komponen gizi seimbang lainnya yang diutamakan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu pola hidup bersih, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dan mendukung kelancaran pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, serta penyusunan artikel ini. Secara khusus, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Indri Ayu Widiyanti, [M.Pd](#), selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Masalah Sosial atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang beliau berikan sejak tahap perencanaan hingga evaluasi program telah menjadi fondasi utama keberhasilan kegiatan ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Bapak/Ibu guru SDN 3 Picungremuk yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada kami dalam kegiatan sosialisasi ini, dan juga kepada seluruh murid kelas 5 SDN 3 Picungremuk, yang telah berpartisipasi dengan penuh antusiasme dan keterbukaan selama sesi edukasi interaktif. Semangat dan respon positif dari para siswa adalah indikator nyata bahwa upaya ini mencapai sasaran, dan perubahan perilaku positif yang mereka tunjukkan merupakan hasil yang paling berharga.

Terakhir, apresiasi tak lupa kami tujukan kepada rekan-rekan Kelompok 8 Mata Kuliah Masalah Sosial dan Pembangunan Jurusan Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi, atas kerja sama, dedikasi, dan sinergi tim yang luar biasa. Dukungan dan komitmen setiap anggota tim adalah kunci dalam mengatasi tantangan dan merealisasikan program ini sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(1), 21-27. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Baharun, H. (2015). Penerapan pembelajaran active learning untuk meningkatkan hasil belajar siswa di madrasah. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan*, 1(1).
- Balqis, U. M., Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Oktaviana, E. R., & Mashuda, H. (2025). Program edukasi sarapan sehat: Meningkatkan kesadaran gizi pada anak. *Dedikasi Sainstek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 183-193. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.574>

- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual review of nutrition*, 19(1), 41-62. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>
- Contento, I. R. (2007). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*.
- Destriani, R., & Heroza, R. (2023). Penerapan Design Thinking Dengan Gamifikasi Guna Meningkatkan Motivasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak. *Jurnal TEKNO KOMPAK*. <https://doi.org/10.33365/jtk.v17i1.2121>
- Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social learning theory: Cognitive and behavioral approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(3), 297-324. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marlina, E. D., Munawarah, R., & Wahyuningsih, I. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak sebagai Upaya Pencegahan dan Penurunan Stunting di RW 03, Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 3(2), 91-98. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v3i2.197>
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704.
- Nisa, S. Z. A., Aulia, S. A., Fauziah, S. K., Nuranti, M., Julyanti, A. R., & Yuningsih, A. (2025). Membangun generasi emas tanpa stunting melalui peran remaja dalam pemberian edukasi pencegahan dini. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(5), 4839-4849.
- Nur, N. H., Niartiningsih, A., Nurfitriani, N., & Paradilla, M. (2024). Gizi Anak Sekolah di Desa Toddopulia Kecamatan Tanralili Kabupaten Maros. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(3), 130-135.
- Nuryati, N., & Darsinah, D. (2021). Implementasi teori perkembangan kognitif jean piaget dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 153-162. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikdasar.v3i2.1186>
- Risnawati, & Khadijah. (2025). Analisis evaluasi program pemberian makanan tambahan terhadap perkembangan gizi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1637-1645. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7082>
- Sari, P. (2019). Analisis terhadap kerucut pengalaman Edgar Dale dan keragaman gaya belajar untuk memilih media yang tepat dalam pembelajaran. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 42-57.